



## PRESTAKUNTZA / FORMACIÓN

Ikastaroa /

**BIZKARREKO OSASUNA HOBETZEKO TAILERRA**

Curso:

**TALLER DE ESPALDA**

Urtea/ Año	Egunak/ Días	Ordutegia/ Horario	Ordu Kop./ Nº horas	Zentroa/ Centro	Solairua/ Planta	Aretoa/ Sala
2018	29 y 31 oct	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Vitoria-Gasteiz	3ª	Biblioteca
2018	7 y 8 nov.	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Albia)	Baja	Sala de Bodas
2018	12 y 14 nov.	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Vitoria-Gasteiz	3ª	Biblioteca
2018	14 y 15 nov	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Donostia (Atotxa)	2ª	Aula de Formación
2018	21 y 22 nov.	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Albia)	Baja	Sala de Bodas
2018	26 y 28 nov.	08:00 - 10:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Albia)	Baja	Sala de Bodas

**Helburuak / Objetivos:**

*Oro har langileei lokomozio-aparatua autozaintzarako baliabideak ematea, eta zehazki bizkarreko osasunaren autozaintzarakoak.*

Proporcionar a los trabajadores recursos para el autocuidado del aparato locomotor en general y en especial para el autocuidado de la espalda.

**Edukiak / Contenidos:**

*Bizkarrezurra: Anatomia, fisiologia eta biomekanikaren gaineko oinarrizko ideiak.*

*Bizkarrezurraren arrisku-faktoreak: nork bere burua babesteko arauak.*

*Arlo praktikoak. Autozaintzarako jarduerak:*

- Jarrera-hezkuntza.
- Konpentsazio-jarduerak: luzaketak, tonifikazioa eta bizkarreko atsedinari begirako ariketak.
- Jarduera fisikoa eta osasuna.

Columna vertebral: nociones básicas de anatomía, fisiología y biomecánica.

Factores de riesgo para la espalda: normas de autoprotección.

Aspectos prácticos. Actividades de autocuidado:

- Educación postural.
- Actividades compensatorias: estiramientos, tonificación y ejercicios de descaso de espalda.
- Actividad física y salud.

**Faxeaz bidali eskaera orria 945 019 152 zenbakira / Remitir impreso de solicitud al fax 945 019 152**

Argibideak: Justiziako Prebentzio Zerbitzuan (Tel. 945 019 440) / Información: Servicio de Prevención de Justicia (Tel. 945 019 440)